

# Manual de acceso a sección, pacientes MEDS



Ingresar Suscripción Newsletter

499 64 00  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

Home | Quiénes Somos | Comentarios y Sugerencias

Isapres **Solícite su Hora**

Sucursales Especialidades Profesionales Planes y Programas Lesiones y Enfermedades Gente MEDS Noticias Artículos

**M** MEDICINA **E** EJERCICIO **D** DEPORTE **S** SALUD

Cursos y Perfeccionamiento Jornadas Médicas 2011 Deporte que Practicas Isapres y Convenios Programas MEDS

**Iniciar sesión** facebook twitter YouTube RSS **RESERVA DE HORAS** Ingresar tu búsqueda...

[www.meds.cl](http://www.meds.cl) Se ingresa a través de la barra inferior de cualquier página dentro del portal web. (hacer clic en iniciar sesión)

\*La barra se visualiza en los siguientes exploradores: internet explorer 7 o superior, Chromer, Firefox, Safari, Opera. NO en explorer 6.

The image shows the homepage of the MEDS website. At the top, there is a navigation bar with links for 'Ingresar', 'Suscripción Newsletter', and a phone number '499 64 00' with the text 'ABIERTO TODOS LOS DÍAS'. The MEDS logo is prominently displayed, with the tagline 'MEDICINA • EJERCICIO • DEPORTE • SALUD'. Below the logo is a horizontal menu with categories like 'Sucursales', 'Especialidades', 'Profesionales', 'Planes y Programas', 'Lesiones y Enfermedades', 'Gente MEDS', 'Noticias', and 'Artículos'. A large banner image of a female athlete in a starting crouch is centered. Below the banner are four large colored squares representing the website's pillars: 'M' (Medicina), 'E' (Ejercicio), 'D' (Deporte), and 'S' (Salud). A purple-bordered login window is overlaid on the left side, titled 'INICIAR SESIÓN'. It contains two input fields for 'Nombre' and 'Contraseña', and an 'INGRESAR' button. A purple arrow points from the 'Iniciar sesión' link in the footer to the login window. The footer also includes social media icons for Facebook and Twitter, a 'RESERVA DE HORAS' button, and a search bar.

Se abrirá ventana e ingrese su usuario o rut (sin puntos y con guión, ej: | | | | | | | | -k) y clave actual de Ejercicios de Alta



MEDICINA



EJERCICIO



DEPORTE



SALUD

Cursos y Perfeccionamiento

Jornadas Médicas 2011

Rugby

Sábado 11 de Junio

Deporte que Practicas

Isapres y Convenios

Bono electrónico

Programas MEDS

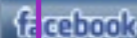
Reintegro deportivo

Área de reinserción a la actividad deportiva

MIS SECCIONES

- Cambiar mi Contraseña
- Cambiar mi Imagen
- Ejercicios de Alta

Bienvenido María Fernanda Barria



RESERVA DE HORAS

Ingresa tu búsqueda...









Al hacer clic en bienvenido (nombre de usuario)

Usted podrá:


- Cambiar su contraseña
- Cambiar su Imagen
- Acceder a sus Pautas de Ejercicios de Alta





Se encuentra en Pauta de Ejercicios de alta



Maria Fernanda Barria | Cerrar Sesión    Suscripción Newsletter  499 64 00  
ABIERTO TODOS LOS DÍAS

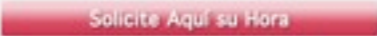
Home | Quiénes Somos | Comentarios y Sugerencias  


Sucursales | Especialidades | Profesionales | Planes y Programas | Lesiones y Enfermedades | Gente MEDS | Noticias | Artículos




MMEDS > Kinesiología > Ejercicios de Alta >    




 Bienvenido a su sesión:  
**Maria Fernanda Barria**

 **Kinesiología**

- Ejercicios de Alta
- Pauta para Manual

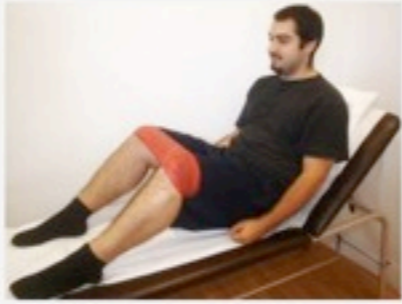
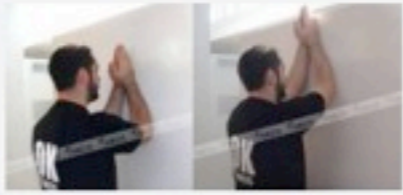
### Kinesiología


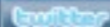



## Ejercicios de Alta

**Ficha** Fecha creación: 10 de May de 2011 Fecha Expiración: 20 de May de 2011 

#### Pauta para Manual

Descripción General:  
Pauta para Manual

<p><b>Nombre:</b> ABD de cadera con banda elástica sedente</p> <p><b>Categoría:</b> Fortalecimiento</p> <p><b>Descripción:</b> Realice según muestra la ilustración. Separe las piernas y vuelva lentamente.</p>  <p><b>Series:</b> 1 <b>Repeticiones:</b> 2</p> <p><b>Indicaciones:</b> Manual explicativo</p>	<p><b>Nombre:</b> "Rezo" en muralla</p> <p><b>Categoría:</b> Movilización</p> <p><b>Descripción:</b> Junte codos y manos deslizando sus antebrazos sobre la muralla. Procure estabilizar sus Escápulas.</p>  <p><b>Series:</b> 2 <b>Repeticiones:</b> 3</p> <p><b>Indicaciones:</b> prueba de pauta para el area web</p>
--	---

Bienvenido Maria Fernanda Barria      Ingresa tu búsqueda... 